

¿CÓMO COMO?

COMO COMO COMO

1. ¡Qué es esto!



- **Guión del ponente:** A ver... tiene carne, huesos, piel...¿ Será un pajarraco? No... ¿Una rana? Tampoco... ¡Ah, también tiene pelo! Así que es un mamífero. Entonces, ¿dónde está su madre? Las mamás mamífero siempre cuidan de sus crías.
- **Información adicional:** Este principio es una broma para captar la atención de los niños haciéndoles reír. La intención es introducir a los niños en la idea de que los seres vivos somos diferentes, aunque compartimos una serie de necesidades. De entre éstas, la alimentación es una de las más importantes. Cada ser vivo come todo lo que necesita (y en las cantidades adecuadas) y no come nada de lo que le perjudica.

2. ¡Qué guapo!



- **Guión del ponente:** ¡Anda, si resulta que es un niño! Pues hale, a comer. ¿Qué comerá? Pues se alimenta de leche materna, un alimento completo que ayuda a los bebés a crecer fuertes y sanos.
- **Información adicional:** Al tratarse de un niño, su madre no podía estar lejos. Le da de mamar, que es la forma de atender a sus necesidades alimentarias. Lo que come el bebé es leche de su madre.

3. La leche materna



- **Guión del ponente:** Los mamíferos al nacer sólo podemos alimentarnos de leche. La leche materna contiene todo lo que necesitan los bebés humanos para sobrevivir y crecer durante los primeros meses de su vida.
- Contiene proteínas como...(responden los niños)
- Contiene grasa como...(responden los niños)
- Contiene hidratos de carbono como...(responden los niños)
- Contiene vitaminas y minerales como...(responden los niños)

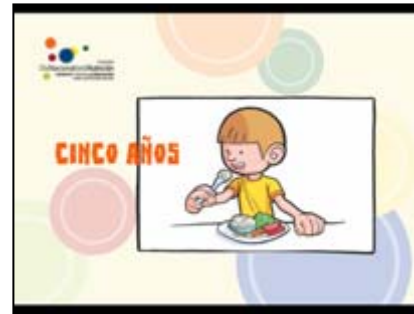
- **Información adicional:** Los niños de estas edades ya han oído hablar de los componentes de los alimentos, aunque “no se los sepan”. Por tanto, se puede comparar la leche materna con otros alimentos y comparar sus proporciones en función de las necesidades del bebé.

4. 1 año. Ya no mama



- **Guión del ponente:** Nos hemos enterado de que se llama Pablo. Ahora come de todo: paredes, piedras, mesas... ¡NOOOOOO! ¡Se pondría malísimo!!!! Come lo que tienen que comer las personitas para estar sanas. Prácticamente, lo mismo que contenía la leche materna, pero de otras formas.
- **Información adicional:** Se insiste en la idea de que los niños tienen que comer todo, de forma muy variada y en las cantidades adecuadas que necesitan para vivir y crecer.

5. 5 años



- **Guión del ponente:** ¿Os acordáis de cuando entrasteis en el colegio? Erais pequeños, pero ya comíais las mismas cosas que ahora: leche, verduras, carne, pescado, pasta, arroz, fruta...
- **Información adicional:** Aquí les hacemos ver que al entrar en el colegio ya comían lo mismo que ahora, pero los distanciamos de los niños de esas edades.

6. ¿Qué pasa aquí?



- **Guión del ponente:** Sólo que ahora coméis como monstruos.
- **Información adicional:** Con esta viñeta nos centramos en estas edades y les hacemos un guiño de complicidad para que sigan atentos a lo que les vamos a contar. A partir de aquí, ya sólo hablaremos “para mayores”.

7. Un poco de atención



- **Guión del ponente:** Eh, eh, despacito. Vamos a ver qué es lo que estáis tragando.
 - Martina está tomando un plato de... (reponden los niños-plato de espaguetis con tomate). La pasta como los espaguetis o los macarrones son ricos en... (responden los niños-hidratos de carbono) y son importantes porque te dan mucha energía. El yogurt pertenece al grupo de los... (responden los niños-lácteos) y te aporta...
 - Ana está tomando un plato de... (responen los niños-lentejas). Si en el plato de legumbres añadimos verduras como las patatas y proteínas como el embutido o la carne conseguimos tener un plato muy completo y equilibrado. La fruta que toma es buena para...(responden los niños)
 - Pablo está tomando un plato de...(misma dinámica que los anteriores)
- **Información adicional:** Desarrollar esta viñeta preguntando a los niños: Qué platos están comiendo, qué funciones aportan, cual sería su plato preferido de estos tres...

8. ¿Por qué coméis tanto?



- **Guión del ponente:** Sobre todo, porque estáis creciendo. Pero, además, porque hacéis mucho ejercicio y gastáis mucha energía. Si no lo hiciérais, podríais engordar mucho. Y si comiérais menos de lo necesario, enfermaríais.
- **Información adicional:** Les hacemos ver la importancia del ejercicio diario, su relación con la alimentación y la forma de evitar la obesidad. También les hacemos ver que las cosas van pasando por razones concretas, y que por eso es importante seguir unas normas: tienen hambre por unas razones, y tienen que comer en relación con ellas. No es momento aún de que piensen en la anorexia, pero probablemente hayan oído hablar de ella; si surge en la charla, se puede aprovechar para explicar sus peligros.

9. El ejercicio diario



- **Guión del ponente:** El deporte a diario es lo más sano a vuestra edad (y a todas las edades), pero además todos podemos hacer otros tipos de ejercicio: ir caminando al colegio, subir por las escaleras en vez de en un ascensor, montando en bici, patinando, nadando en la playa en lugar de poneros en remojo como bacalao... El ejercicio es imprescindible para eliminar lo que nos sobra y para mantenernos fuertes, ágiles y a salvo de muchas enfermedades.
- **Información adicional:** Insistimos en la importancia del ejercicio y de comer lo necesario. Ese equilibrio nos mantiene sanos, porque potencia nuestras defensas ante las enfermedades infecciosas o de otros tipos.

10. ¿Qué debemos comer?



- **Guión del ponente:** Seguro que os lo sabéis tan bien que podríais contármelo vosotros. A ver (responden los niños):
 - Hidratos de carbono
 - Grasas
 - Proteínas
 - Vitaminas
 - Minerales
 - Fibra
 - Agua
- **Información adicional:** Les hacemos que nos cuenten los grupos de alimentos y sus principales funciones. El ponente puede ir preguntando por turnos o hacer que todos griten. Lo importante es que no se despisten y que se mantengan atentos y divertidos.

11. La pirámide de los alimentos



- **Guión del ponente:** La inventó Pablopsis, un niño egipcio que quiso acumular todos los alimentos que necesitaba para todo un año. Fue colocándolos según las cantidades de cada uno que necesitaba a diario, de abajo a arriba, y le quedó en forma de pirámide.
- **Información adicional:** Se intenta conseguir que comprendan el concepto de pirámide alimentaria y que la recuerden en lo sucesivo.

11. La pirámide de los alimentos



- **Guión del ponente:** Hoy día aún seguimos este sistema. (Explicación de los grupos de alimentos que componen la pirámide, frecuencia de consumo e importancia).
- **Información adicional:** Se intenta conseguir que comprendan el concepto de pirámide alimentaria y que la recuerden en lo sucesivo.

12. ¿Cómo repartimos estas raciones?



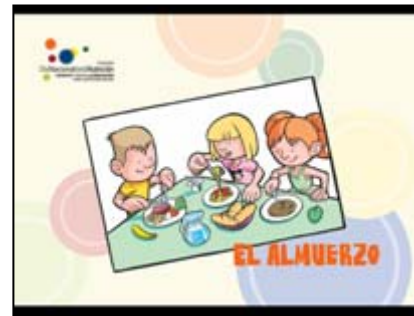
- **Guión del ponente:** Muy sencillo. En las cuatro comidas que hacemos cada día:
 - Desayuno para matar el gusanillo matutino
 - Almuerzo para matar el hambre feroz
 - Merienda para reponer fuerzas
 - y Cena para aguantar hasta el desayuno.
 - Y vuelta a empezar.
- **Información adicional:** Introducimos las razones por las que hay que hacer cuatro comidas de forma que se identifiquen con ellas y que las asimilen a las cantidades que deben comer en cada caso.

13. El desayuno



- **Guión del ponente:** A ver qué están desayunando Pablo y su hermano.
- **Información adicional:** En la mesa aparecen alimentos recomendados para el desayuno. Hay que comentar que Pablo escogerá cada día unos u otros y, a lo largo de la semana, habrá comido de todo. Proponer otros alimentos recomendados en el desayuno que no aparecen en la viñeta y preguntar a los niños que han desayunado ese día.

14. El almuerzo



- **Guión del ponente:** ¡Cuidado! ¡La hora del comedor!
- **Información adicional:** Aprovechamos para retomar el comedor escolar. A partir de ahí, nos centramos en los alimentos recomendados para el almuerzo, destacando la importancia de la variedad a lo largo de la semana. Podemos aprovechar para explicarles que no existen alimentos bueno o malos, hay que saber tomarlos todos de forma equilibrada.

15. La merienda



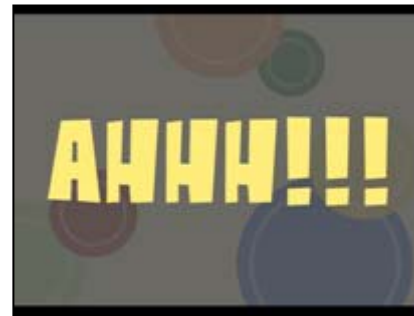
- **Guión del ponente:** Al salir de clase es el momento de la merienda. ¡Cuidado, que no esté demasiado cerca de la cena, o no nos dará tiempo a volver a tener apetito!
- **Información adicional:** Comentaremos los contenidos de los bocadillos, haciendo hincapié en la importancia de realizar una merienda variada y que sólo de vez en cuando debemos comer embutidos. Además, se puede aprovechar este momento para recomendar el consumo moderado de dulces, chocolatinas, golosinas y de refrescos.

16. La cena



- **Guión del ponente:** La cena es la última comida del día. Debe ser más ligera que el almuerzo, pero también es muy importante, porque no volveremos a comer nada hasta el desayuno. Una norma fundamental: **no te acostarás sin la digestión terminás.** Bueno, no pega mucho, pero es que no sé hacer poesías. ¿Cómo lo diríais vosotros?
- **Información adicional:** Comentaremos los alimentos recomendados y les pediremos que repasen lo visto: ¿se han dado cuenta de algo que aparecía en todas las viñetas? Podemos volver a ver algunas de ellas hasta que se den cuenta de que en todas aparece el agua. Recalcamos la importancia de este alimento a todas horas.
- Después suscitaremos lo de la poesía para que se les quede bien grabada la importancia de no acostarse justo después de cenar.

17. ¡Aaahh!



- **Guión del ponente:** También es importante lavarse los dientes después de cada comida, sobre todo después de cenar, y... ¡aaahh! ¡Qué susto! Iba a decir que hay que dormir al menos ocho horas para empezar el nuevo día con todas las ganas posibles. Ahora no sé si yo podré dormir esta noche.
- **Información adicional:** El presentador está hablando de lavarse los dientes y cuando se vuelve hacia la pantalla se asusta.

Decálogo de los niños y 5 consejos para ser más activos

- **Guión del ponente:** Para terminar, os voy a enseñar unos consejos sobre alimentación sana y ejercicio físico que han realizado unos niños como vosotros.